



当性健康成为男性“难言之隐”

# 几代人的隐秘之痛如何破解

在广州市第一人民医院男科诊室外,候诊长椅上挤满了不同年龄段的男性患者。从二十出头的IT从业者到头发花白的中老年人,他们或低头刷手机,或焦躁地翻看检查单,共同守着一个难以启齿的秘密——性健康危机正悄然侵蚀着现代男性的生活质量。

年轻人:性教育缺失下的困顿

31岁的快递员李明(化名)在诊室里颇感不安,他身体前倾,坐在椅子上,眼神透露出强烈的焦虑感。“连续两个月来,勃起硬度下降,性生活我老婆不满意,我还没生孩子呀。”听着他这么描述,广州市第一人民医院男科特聘教授戴玉田将一个测试了丁硬度的模型递到了他的手中:“你试一次,看看感觉硬度到哪一个水平。”

李明逐一触摸后,感觉自己的硬度跟第三级接近。戴玉田解释,这一级的硬度往往达不到最佳水平,硬度相当于鼻尖,勉强能完成性生活。

中老年人:被忽视的“第二春”权利

年轻人渴望性,而对于中年人而言,一样也需要。52岁的广州糖尿病患者陈先生“不相信自己老了,就没有了性生活”。在糖尿病引发勃起功能障碍的六年里,他试遍药物、理疗却收效甚微,直到2024年接受阴茎起搏器植入手术。

据记者了解,这个手术并不复杂,手术约1小时,植入起搏器后可以终身使用。而这个起搏器一种由高分子材料组成的可控假体,由放置在阴茎海绵体的两个圆柱体、置于阴囊的水泵以及放在腹部皮下膀胱旁间隙的水囊三部分组成,

男性健康:全生命周期守护,从家庭责任到社会行动

在父亲节来临之际,男性健康话题再次引发社会关注。“性健康不是奢侈品,而是生活质量的基石。”戴玉田教授强调,“家庭应成为性健康教育的第一课堂,从科学解释性别差异开始,帮助孩子建立正确的健康认知。”

“目前男科病人数量众多,随着生活水平提高,男科问题愈发受到关注,常见

的如阳痿早泄、功能障碍、中老年前列腺疾病、中青年不育等。”戴玉田教授说,“与过去10年相比,男科的疾病谱有所变化。人口老龄化致使前列腺疾病发病率上升,男性不育比例也从以往的10%增至现在的18%-20%。因此,医疗机构应该在探索全周期健康管理,为不同年龄段男性定制从青春期到更年期的健康方案。”

## 老父亲的“性福”困局:被漠视的生命需求

羊城晚报记者 陈辉 实习生 易梦然

60岁,男性退休的年龄,在大众眼中,他们好似已完成“使命”,迎来无“欲”无求的生活,每日喝茶听戏、看报下棋足矣。然而,若老年男性提及“性”与爱,往往招致家庭、社会的排斥,自身也羞于启齿,陷入“想爱而不敢爱”的困境。从医学角度看,若无疾病干扰,男性的性需求和性功能可能伴随终身,是晚年情感慰藉的关键。医学专家呼吁:莫因年龄,漠视甚至歧视老年人的“性福”。

被压抑的隐痛

63岁的张先生退休后与老伴同住广州儿子家,照料年幼的孙子,共享天伦之乐。可平静生活被远嫁湖南的女儿打破,女儿二胎产下,急需父母照料。家庭会议作出决定:张先生留广州照顾孙子,老伴去湖南支援女儿,半年后二人交换“岗位”。这意味着,老两口一年只能春节短暂相聚。张先生内心满是苦涩,他与妻子感情深厚,夫妻生活一直和谐,未料晚年却要面临两地分居。

在老年群体中,类似案例不少见。家庭事务决策时,老年人的生理、心理需求,包括性需求,常被漠视甚至歧视,扣上“老不正经”的帽子。久而久之,老人自身也会产生羞耻感,压抑生理与情感需求,或被迫转入“地下”。

被误解的生理真相

“男性其实并没有明确的‘性退休’年龄。”广东省中医药学会男性学专业委员会副主任委员、广州中医药大学第一附属医院生殖医学学科带头人周少虎教授介绍,世界卫生组织明确,男性性在无疾病情况下

可伴随终身,80岁仍可能产生精子,性功能和性需求虽会随年龄增长下降,如每月一到两次,但不会彻底消失。而且,男性退休后,工作压力减小,有更多时间运动,性功能还可能迎来小幅上升的小高峰。

国外一项统计显示,大约70%的68岁男性和25%的78岁男子仍继续保持规律的性生活。50岁、60岁、70岁中老年妇女保持夫妻间性生活的人分别为88%、76%、65%。这一数据显示,老年人的性需求并非无稽之谈,而是有着科学依据的生理现象。

被忽视的性教育盲区

压抑老年性需求,后果严重。首先是“废用性减退”。周少虎教授比喻:“性功能如同汽车引擎,长期不用,加速‘锈蚀’,终将失去功能。”

心理问题也接踵而至。中老年人退休后,从忙碌转向闲暇,面临角色的急剧转变。这一阶段,若缺乏情感交流和生理需求的满足,孤独感与被冷落感便会悄然滋生。长期压抑这些需求,容易导致心理失衡,引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。更严重者,可能开始怀疑自我价值,陷入心理困境,这不仅侵蚀他们的晚年生活质量,也对身心健康造成负面影响。此前有研究显示,因身体状况、丧偶、离婚等情况,长时间内无性生活的老年人中,近50%患有不同程度的心理疾病。更危险的是,正常需求渠道受阻时,部分老人转向非正规途径,导致性病发病率上升。

2035年左右,我国60岁及以上老年人口将突破4亿,在总人口中的占比将超过30%,进入重度老龄化阶段。老年社会已

至,性健康议题不再边缘。尊重中老年人性需求,捍卫的是他们的尊严与幸福。当社会抛开年龄偏见,以健康为尺,才是文明进步。

周少虎教授建议从三方面破局:一是研发适老化性健康产品,如润滑剂、助勃器等;二是家庭给予理解支持,鼓励老人追求幸福,多加关注,帮其培养兴趣爱好,如跳舞、运动、旅游等,打造专属社交圈,缓解孤独;三是加强科普宣教,将老年性健康纳入社区健康教育体系,扭转“谈性色变”风气,让社会看见“银发性需求”背后的情感渴望,使老人在人生黄昏依然拥有尊严与爱的能力。

有发作之前,尿酸结晶已经开始损伤肾功能、诱发血管硬化,甚至影响胰岛功能。”他介绍,部分中重度患者会出现肾结石、慢性肾功能下降,严重者还会发展为尿毒症。而在心脑血管方面,高尿酸血症也被认为是高血压、冠心病、中风的独立危险因素之一。

他提醒,很多患者在症状缓解后便自行停药,这种做法极易造成反复发作,并增加长期并发症风险。“控制尿酸是长期的过程,需要定期检测指标,并结合饮食、生活方式综合管理。”



父亲节来临之际,一起聊聊男性健康话题

新生命的孕育总是充满喜悦,也意味着更多的责任。想要孕育一个健康的宝宝,男性需要做怎样的准备? 伴侣的孕期又该做些什么? 在父亲节来临之际,我们来聊聊,如何做一个合格的“准备爸”。

孕前三至六个月 准爸爸要做这些事

“怀孕是两个人的事,男性孕前检查也至关重要。”广州医科大学附属第三医院生殖医学中心男科临时负责人、主治医生彭天文建议,准备爸们应在备孕前三至六个月开始做准备。

彭天文介绍,男性孕前检查重点包括精液常规分析、生殖系统B超以及血清传染病筛查,“正常的精子数量为大于等于15×10<sup>6</sup>/mL,前向运动力(PR)大于等于32%,同时需要检查睾丸容积、附睾、前列腺情况,排除精索静脉曲张等结构异常。”

他特别提到,若出现反复流产、高龄或有家族遗传史者,建议完善染色体核型分析,而对于两广地区的夫妇,最好进行地中海贫血筛查。

在饮食上,彭天文建议采

取“高蛋白、低脂肪”的饮食方式,同时补充锌、硒、维生素E等微量元素,有利于提高精子活力。此外,应至少提前三个月戒烟戒酒,并保证睡眠时长,坚持规律有氧运动,“可快走、游泳,但避免骑行等对睾丸有压迫的运动。”

值得一提的是,如今快节奏、高强度的工作以及不规律的生活方式,的确对男性的精子活力产生较大影响,进而影响受孕率,不过彭天文表示,精子活力下降、精子畸形率高并不影响胎儿健康,及时进行孕前筛查、生活方式调整,以及必要时药物介入能够实现改善,从而提高受孕率。

不焦虑很难 但积极面对更重要

“第一次当爸爸,我还是既期待又紧张,想了很多场景,宝宝出来的第一天我要干什么,不过还没有答案。”在广州医科大学附属第三医院产科门诊,前来陪伴妻子就诊的一位男士如是说。

“这是从丈夫过渡到父亲”的普遍心态,他们对新生命充满期待,但同时对即将到来的责任感到有压力,也会有所焦

虑,不知道如何胜任父亲的角色。”广州医科大学附属第三医院产科副主任、普通产科主任、主任医师贺芳对记者表示,准爸爸们有类似心态很正常,而积极面对的心态更为重要。

记者在产科门诊观察发现,有不少男性陪同伴侣前来进行检查。贺芳介绍,近年来,男性对孕期的和育儿过程的参与意识有所提高,这是一个积极的现象,她也鼓励男性多陪伴,与伴侣共同学习孕期和育儿知识,在这个过程中逐渐适应角色的转变。

家庭中多了一口人,生活方式也要随之调整,贺芳表示,需要提前做好调整和适应的心理准备,对于双职工家庭,还需要提前考虑照顾孩子的时间分配、孩子未来的教育问题等等。此外,经济方面也要有所准备,做好长期育儿的规划。

“对了,沟通很重要。”贺芳这样说道,前来检查的夫妻对记者坦言,在孕期的确会出现焦虑或摩擦,但及时的沟通、相互鼓励能够有效缓解矛盾和疲惫。贺芳提醒,多交流,甚至和身边人吐吐槽,对情绪都有着积极的作用,“把不开心说出来,这事就能过了,别积攒在心里。”

## 年轻男性备孕三大误区! 泌尿专家详解

羊城晚报记者 林清清

热疗是否能助孕? 前列腺炎就不能备孕吗? 提肛是助孕妙招? 父亲节即将来临,年轻男性的生殖健康也成为焦点。泌尿专家接受羊城晚报记者采访时提醒,网络上不少关于生殖健康的传言鱼龙混杂,容易产生误区,要注意分辨,不要轻信偏方,年轻男性备孕要警惕“热”。

误区1:热疗助备孕? 专家:避免高温浸泡

对于年轻男性如何备孕,网络上出现了不少偏方。广东省人民医院泌尿外科温星桥主任医师提醒,不要轻信网上的偏方! 例如网上有温水坐浴的说法,作为普通人很难掌控温度和时长,反而容易因为高温浸泡而影响睾丸发育和前列腺健康,甚至造成伤害。

对于年轻男性的生殖健康,温星桥特别提醒注意一个字:“热”。“很多人都知道,不要长期

将手提电脑放在大腿根部使用。其就是为了避免影响男性的前列腺健康,甚至对生育能力造成影响。”温星桥表示,因为手提电脑等电子产品的散热,会令阴囊温度升高,影响精子数量、质量以及睾丸健康。发热的手提电脑放在裤裆四周,往往同时叠加久坐,温度过高加上前列腺充血,会影响前列腺的正常功能,增加炎症风险。

误区2:十男九个前列腺炎? 专家:及时就诊保持乐观

不少年轻男性在备孕时,十分担心自己是否有前列腺疾病,会否影响备孕。

“临床中常常见到,有中青年男性感觉到自己有排尿困扰,会怀疑是前列腺炎。就诊排查后发现,其中一部分并未达到前列腺炎诊断标准。但早期干预对保持前列腺健康肯定是有好处的。”温星桥提醒,由于观念等的影响,我国前列腺炎发病率统计数据跨度较大。所以,不要因为羞于启齿而不敢就医,更不要因此带来心理压力,造成焦虑、抑郁,反过来影响前列腺健康。

有研究发现,慢性前列腺炎会增加焦虑、抑郁的情绪表现,而慢性前列腺炎的早期诊断

和治疗,可能有助于预防抑郁。“保持乐观心态,有助于降低前列腺发炎风险。”温星桥特别提醒,抑郁、焦虑等不良心理状态,不利于炎症的消除;而患有前列腺疾病的人,也容易情绪烦躁,影响睡眠,反过来影响心理健康,从而形成不良循环。因此,当出现尿线细弱、尿中断、尿不尽等排尿异常,或夜尿频繁等前列腺疾病症状时,应该重视并及时就医,但不要有过重的心理负担,因为有前期治疗并不代表就是前列腺炎。即便患有前列腺炎,也不是备孕的绝对禁忌,进行科学诊治,在病情稳定、精液质量正常的情况下,通常可以备孕要孩子。

误区3:提肛可助孕? 专家:提肛可助前列腺健康

现在流行的提肛运动,被不少人认为是男女助孕的小妙招。温星桥提醒,对于备孕男性,日常保持提肛训练,可以增强盆底肌肉力量,改善局部循环,有助于保

持前列腺健康。可以每天早晚做三组,每组提肛20次。但如果正处于前列腺炎急性炎症期,应在专科医生指导下进行科学诊治,以免操作不当带来不良效果。

## 宝宝更像爸? 揭示父亲遗传的真相

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 许咏怡 李敏

五官特征具有高遗传性

父亲孕前吸烟、饮酒、长期高压生活,是否会通过表观遗传影响胎儿健康? 张兰珍介绍,研究表明,吸烟者的精子关键基因(如发育调控基因、肿瘤抑制基因)会出现异常,影响胎儿发育。酒精导致印记基因甲基化紊乱,影响胎儿生长平衡。长期压力会改变睾丸内甲基化酶表达,尤其影响神经发育相关基因。

许多好奇,父亲的五官、身高有多大概率遗传给孩子? 张兰珍表示,五官特征具有高遗传性,父亲的眼皮、高鼻梁、深色虹膜(显性遗传)更易“复制”给孩子,下颌轮廓、颧骨突出度遗传度60%-70%。“母亲基因同样参与调控,最终呈现父母特征的随机组合,如‘父亲的挺拔鼻梁搭配母亲的微笑唇形’。”

此外,身高体型具有中度遗传性,父亲贡献35%-40%遗传力,母亲遗传占30%-35%,800多个基因共同作用。性格特质则具有低遗传性和高可塑性,冲动性、情绪稳定性等神经递质相关基因遗传度30%-50%,外向性/开放性性格维度遗传度约40%。

图/视觉中国

父亲不仅是生命的给予者,更是健康基因的守护者。从阻断家族遗传病到改善生活习惯,父亲的每一份付出都在悄然影响下一代的健康未来。

当心遗传病风险

李先生(化名)是无病症的GJB2耳聋基因隐性携带者,妻子同为携带者。孕前筛查发现风险后,通过产前诊断确认胎儿未患病,最终出生的孩子健康,预防了先天性耳聋。据悉,隐性遗传病中,健康父母双方携带同一致病基因时,后代有25%患病风险。

当新生命诞生,父亲留下的遗传印记远超想象。广州医科大学附属第三医院产科主任医师张兰珍介绍,Y染色体仅由父亲传给儿子,导致不育的少精症或无精症(AZF)缺失,罕见的外耳道多毛症等仅男性发病,且代代相传。如果父亲携带血友病A/B、杜氏肌营养不良(DMD)、红绿色盲等X连锁隐性遗传病基因,自己虽不发病,但可将突变X染色体传给女儿,使其成为携带者。还有一些基因仅在父源染色体上表达,若这些基因突变或缺失,可能导致智力障碍、癫痫、肥胖、肌张力



## 男性为何更易患痛风?

专家提醒多因素叠加 致病,应早预防早治疗

羊城晚报记者 李可欣

近年来,痛风在我国逐年高发,权威流行病学数据显示,中国男性痛风患病率约为1.9%,是女性的近4倍(约0.5%),性别差异显著。痛风不仅影响生活质量,还可能导致肾脏、血管、代谢等系统的广泛损害,值得高度重视。

“我们临床上接触的痛风患者,男性明显更多。”广州正骨医院创伤科、足踝专业(骨伤三区)副主任彭浩在接受采访时表示。门诊中常见的痛风患者,多伴随长期高嘌呤饮食、饮酒、肥胖、运动不足等问题,而这些生活方式在男性群体中更为普遍。

从基础病理机制看,痛风本质是高尿酸血症引起的尿酸盐结晶沉积性关节炎。彭浩解释,尿酸水平受体内嘌呤代谢及肾脏排泄效率影响,而男性体内尿酸水平天然高于女性,加之生活中常接触高嘌呤食

物(如海鲜、红肉、动物内脏),频繁饮酒、摄入高糖饮料等行为,进一步加剧了尿酸的生成。此外,部分男性体重偏高,腹型肥胖也容易造成胰岛素抵抗和尿酸排泄受阻。

“广东地区的饮食结构,像老火汤、啤酒配烧烤、糖水等,会在不知不觉提高尿酸水平。”彭浩指出,长期摄入这类食物,又缺乏足够饮水和锻炼,会导致尿酸沉积,增加痛风发作的风险。他提醒:“很多人第一次发作是在剧烈运动、熬夜或饮酒后。”此类诱因可迅速引起体内尿酸浓度波动,导致关节局部炎症。

许多患者误以为痛风只是“脚痛”,但实际上,它是一种全身代谢异常导致的系统性疾病。彭浩强调,高尿酸血症若长期不控制,除了引发急性性关节炎反应,还可能对肾脏、血管系统、代谢系统造成持续性损伤。“很多病人以为痛了才是病,但其实很多人在没